

► Über uns

Das Leitmotiv für die Werte unserer Vereinsarbeit ist **Achtung und Respekt**.

Die Vielfalt und Individualität aller Menschen sind uns als Verein wichtig. Das frauen- und Mädchenspezifische Training hat einen hohen Stellenwert. Unser Angebot richtet sich an alle Altersgruppen. Einige Angebote werden von Krankenkassen bezuschusst.

Unser Leitfaden in jedem Training ist:

- Spaß an der Bewegung vermitteln
- Stärkung des Durchhaltevermögens
- ein gemeinsames, gleichberechtigtes Miteinander
- Achtung und Respekt als Haltung einnehmen

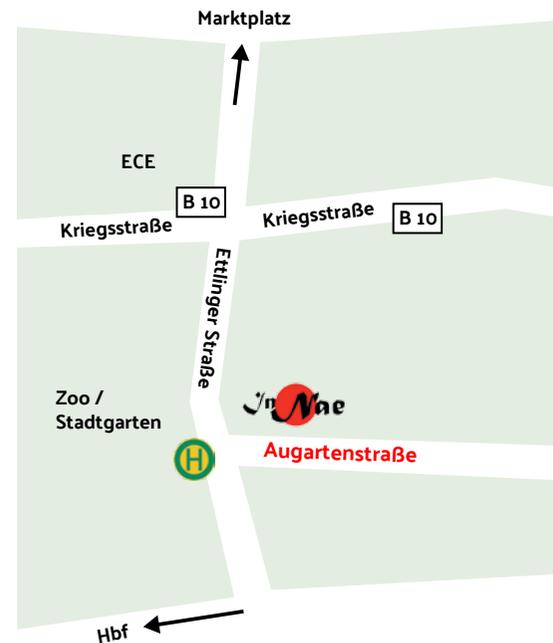
Weitere Informationen und das elektronische Anmeldeformular für Seminare und Trainings finden Sie auf unserer Internetseite:

www.innae.de



In Nae e.V. // Augartenstr. 1
76137 Karlsruhe-Südstadt
Haltestelle Augartenstraße

Tel.: 0721 / 933 93 79
info@innae.de
www.innae.de



Gesundheit & Balance

Vorbeugen - Bewegen - Entspannen



► Unser Programm

Being in Balance

Dehnen, entspannen und kräftigen der Muskulatur für einen elastischen Körper und eine gute Haltung.

► Training für Frauen

10-er Karte

Montags // 19:00–20:00 Uhr ◀ Auch Online

Mittwochs // 19:00–20:00 Uhr ◀ Auch Online

Freitags // 13:00–14:00 Uhr ◀ Auch Online

► Starke Entspannung, entspannte Stärke

26.11.22 // 15:00–18:00 Uhr // 55 €

04.03.23 // 15:00–18:00 Uhr // 55 €

NEU

Rehabilitationssport

Für alle, die vorübergehend oder chronisch eine Bewegungseinschränkung haben. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung.

► Orthopädie

Mittwochs // 15:00–16:00 Uhr

Donnerstags // 10:00–11:00 Uhr

Donnerstags // 16:30–17:30 Uhr

► Sport nach Krebs

Dienstags // 15:30–16:30 Uhr ◀ Online auf Anfrage



Trainingszeiten können sich ändern. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage www.innae.de

10-er Karte

10 Termine: 110 €

Gilt für alle regelmäßig stattfindenden Gesundheitstrainings.

Entspannung

Entspannungstechniken als Prävention oder Gegengewicht zum Alltagsstress.

► Seminar

Einstieg: 12.11.22 // 10:00–12:00 Uhr // 25 €

Aufbau: 14.01.23 // 10:00–12:00 Uhr // 25 €

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Konzentrations-, Meditations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

► Training für Frauen

10-er Karte

Donnerstags // 18:50–19:50 Uhr ◀ Auch Online

► Seminar

Winter 29.10.22 // 10:00–16:00 Uhr // 65 €

Frühling 18.03.23 // 10:00–16:00 Uhr // 65 €

Feldenkrais

Feldenkrais ist eine ganzheitliche Lernmethode, in der Bewegung ein einfacher und für alle zugänglicher Weg ist.

► Leicht und beweglich mit Feldenkrais

08.10.22 // 13:00–17:00 Uhr // 45 €

03.12.22 // 13:00–17:00 Uhr // 45 €

11.02.23 // 13:00–17:00 Uhr // 45 €

01.07.23 // 13:00–16:00 Uhr // 45 €

NEU

Nia

Nia verbindet fernöstliche und westliche Bewegungsformen wie Tanz, Kampfsport, Yoga und Körpertherapien.

► Die fünf Körperenergien

08.10.22 // 10:00–11:30 Uhr // 12 €

► Bewegung von Innen nach Außen

03.12.22 // 10:00–11:30 Uhr // 12 €

► The five stages of healing

11.02.23 // 10:00–11:30 Uhr // 12 €

► Floorplay

01.07.23 // 10:00–11:30 Uhr // 12 €

Hatha Yoga

Mit Yoga zu mehr Beweglichkeit, Leichtigkeit, Sanftheit und Konzentration – auf eine bequeme und mühelose Art.

► Training

10-er Karte

Mittwochs // 10:00–11:30 Uhr ◀ Auch Online

